Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
10	***Масло сливочное***	Ккал-66, Жиры-7
30	***"Сыр Тильзитер"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-279, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-50
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-626, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-76
	Вт.завтрак	
150	***Манник***	Ккал-336, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-62
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар	
30	***Соус шоколадный***	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-418, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-77
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из капусты и клюквы***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	***Суп картофельный с горохом и колбасой***	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5

	Говядина, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 152, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-138
	Полдник	
50	***Слойка сырная 50г***	Ккал-165, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Полдник	Ккал-202, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-29
	Ужин	
150	***Мандарины***	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	***"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"***	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
350	***Рыба, запеченная в молочном соусе***	Ккал-491, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-43
	Треска св.мороженная, Мука, Масло растительное, Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский	
100	***Печень по-домашнему***	Ккал-211, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2
	Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Чеснок, Соль йодированная	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-60, Углеводы-15
	Сахар, Сухофрукты	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 309, Белки-64, Жиры-51, Углеводы-149
	Вт. ужин	
200	***Кефир***	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за	Ккал-3 862, Белки-154, Жиры-146, Углеводы-487